

つみれ汁

材料(4人分)

干しいたけ・・・3枚
イワシ・・・・・・・・250～300g
Aしょうが・・・・・・・・15g
A片栗粉・・・・・・・・大1
Aみそ・・・・・・・・15g
だし汁・・・・・・・・900cc
みそ・・・・・・・・30g
ねぎ・・・・・・・・1本



1.
しいたけは戻し、石づきを取って、いちょう切りにする



2.
イワシは、うろこ・頭・内臓を取り水で洗う。水気をふき取り、手開きして中骨を取る
イワシを包丁で細かくたたく



3.
細かくしたイワシをすり鉢に入れ、粘りが出るまでよくすり混ぜ、なめらかなすり身になるようにする



4.
すり身にAを加えて、さらによくすり混ぜる



5.
鍋にだし汁を入れ、沸騰させる。すり身を親指と人差し指で絞り出しながら一口大のだんごにし、スプーンですくい入れる



6.
鍋に切ったしいたけを入れ、弱火で10分ほど煮た後、アク・泡を取り、煮汁でのばしたみそを加え、ねぎを散らして火を止める

